

## Программа хореографической подготовки юных гимнасток.

Составлена:  
инструктор-методист Шатаева Д.А.  
тренер-преподаватель Кульман А.Т.

**Содержание:**

- 1. Введение.**
- 2. Этапы хореографической подготовки.**
- 3. Промежуточные положения рук, и ног и движениями ими.**
- 4. Примерные комплексы классического экзерсиса.**
- 5. Восстановительная хореография и миорелаксация.**
- 6. Хореографическая подготовка на бревне.**

## 1. Введение.

**Хореография** – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей.

Система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры детей, расширение арсенала их выразительных средств. Занятия хореографией способствуют решению ряда общеобразовательных задач. Так, применение азов народных, историко-бытовых танцев приобщает к достояниям культуры различных народов. Использование музыки в занятиях знакомит с основами музыкальной грамоты, произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, а в конечном итоге - развивает интеллектуальные способности. Именно в процессе занятий хореографией дети ближе всего соприкасаются с искусством. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность занятий (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно – сосудистую и дыхательную систему организма.

**Хореографическая подготовка** в гимнастике обеспечивается системой упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры детей, на расширение арсенала выразительных средств.

В хореографической подготовке решаются следующие задачи:

- **Эстетические задачи:**

- \* Развитие музыкального вкуса и кругозора;
- \* Приобщение к совместному движению с педагогом.

- **Физические задачи:**

- \* Развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности, точности движений;
- \* Научить детей чувствовать характер музыкального сопровождения в своем теле.

- **Воспитательные задачи:**

- \* Психологическое раскрепощение ребенка;
- \* Воспитание умения детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.

## 2. Этапы хореографической подготовки.

В хореографической подготовке детей можно выделить несколько наиболее характерных этапов:

- Подготовительный этап - по освоению элементов хореографической «школы»;
- Профилирующий этап – по освоению разновидностей (профилирующих) элементов;
- Ритмодвигательный этап;

**Подготовительную хореографическую подготовку** в основном надо использовать на начальном этапе учебного процесса, не прекращая, однако, и в дальнейшем. Она должна решать следующие задачи:

- Совершенствовать управление двигательными действиями;
- Обеспечивать освоение необходимых поз;
- Подготавливать опорно-двигательный аппарат.

Для этого применяются многосуставные движения одного звена, 2-3 звеньев одновременно, с акцентированием напряжения и расслабления мышц.

**Профилирующая хореографическая подготовка** проводится на всех этапах учебного процесса. Её задачи:

- Повышение специальной физической подготовленности;
- Совершенствование технической подготовленности: освоение различных поворотов, прыжков, равновесий, выпадов и т.д. – конкретных не акробатических элементов вольных упражнений;
- Формирование умений выразительно двигаться.



**В профилирующей подготовке** используются общепринятые средства хореографии: танцевальные движения, движения свободной пластики, движения мимики и жеста (пантомимика). Но в работе с детьми не следует ограничиваться только этими упражнениями, считая упражнения у станка (батманы, плие и т.д.) подготовительными при обучении детей поворотам, равновесиям, прыжкам, т.е. профилирующим упражнениям. Проводя школу танцора, следует давать упражнения общеразвивающего характера, которые используются для разминки и рекомендуются для укрепления голеностопного сустава и стопы при обучении детей прыжкам, равновесиям, поворотам, а также в качестве профилактики плоскостопия и сколиозов.

Можно предложить несколько вариантов таких упражнений:



#### **И.п.- сед, стопы на себя. (Рис Б)**

1. Сгибание и разгибание пальцев.
2. Сгибание и разгибание стопы (пальцы удерживать в положении «на себя» - рис А).
3. Последовательно: сгибание пальцев – сгибание стопы – разгибание пальцев – разгибание стопы (волнообразно).
4. Последовательно: сгибание стопы – сгибание пальцев – разгибание стопы – разгибание пальцев.
5. Отведение и приведение стопы (пальцы «на себя»).
6. Последовательно: отведение стопы - сгибание стопы – сгибание пальцев - разгибание пальцев – разгибание стопы – приведение стопы.
7. Выполнять отрывисто с короткой фиксацией после каждого из перечисленных движений.
8. Предыдущее движение выполнять слитно.
9. Круговые движения стопами наружу (внутри) с одновременным сгибанием и разгибанием стоп и пальцев.

#### **И.п. – сед, согнув ноги, стопы на пальцах.**

1. Опускание пяток до касания пола и поднимание их в и.п.
2. Разведение пяток с одновременным их опускание – и.п.
3. «Ковырялочка»: опускание одной пятки постановкой ее на уровне носка другой ноги, носок переставленной ноги «на себя» - поочередная смена положения стоп.

Движения выполнять с максимальной амплитудой сначала в медленном, затем в быстром темпе.

**И.п. - сед на левом бедре с опорой руками, правую согнуть в сторону с опорой стопой** (стопа вывернута и расположена на одной линии с носком другой ноги и с местами опоры руками – рис. В)

1. Поднимание правой пятки до положения «на носке» - и.п.
2. Резкое поднимание правой пятки – подошвенное сгибание стопы и пальцев, отрывая стопу от пола – и.п., стопы перекатом (сначала пола касаются кончики пальцев, затем следует разгибание пальцев и стопы).

Сначала в медленном темпе с максимальной амплитудой, затем в быстром с акцентом на работу пяткой. Желательно менять ритм.

Затем приступить к упражнениям 1 и 2, но стопа не вывернута.

У любого гимнастического упражнения есть определенный ритмический рисунок с акцентированными моментами. Они связаны со сгибанием и разгибанием в тазобедренных суставах, с рывковыми движениями туловищем, с перехватами руками и т.д. Ритм системы движений является как бы ее закономерностью. В связи с этим формирование чувства ритма в совершенствовании движений у детей рассматривается как возможность полнее, рациональнее решать задачи при обучении гимнастическим упражнениям.

Умение согласовывать свои действия с музыкальным ритмом определяет музыкальность. Это умение приходит в процессе освоения хореографических упражнений,



однако с целью более успешного, осознанного освоения музыкальных ритмов в занятиях хореографией применяются специальные упражнения, музыкальные игры.

Каждое музыкальное произведение имеет свой ритм, средствами измерения и создания которого являются метр и темп. Метр – строение музыкального такта, темп – степень скорости исполнения.

**Ритмодвигательные упражнения** воспитывают чувство ритма, ощущение сильных и слабых долей такта, умение ритмично исполнять движения.

Можно выделить несколько групп ритмических упражнений, применяемых в гимнастике:

\*Дирижирование; \*Хлопки на каждую четверть, на первую четверть такта, на каждую долю такта, с паузой и т.п. \*Разновидности шагов и бега в различном темпе;

\*Разновидности шагов и бега с хлопками в различном ритме и темпе; \*Музыкальные игры.

В начале дети должны освоить простейшие музыкальные ритмы 2/4, 4/4, затем более сложные 4/4, 6/8.

На занятиях по ритмопластике и хореографии ни одно движение не выполняется как механический разогрев определенных мышц. В начале занятия проводятся в игровой форме, дети просто играют в хореографию. Затем занятия усложняются.

### 3. Промежуточные положения рук, и ног и движениями ими.

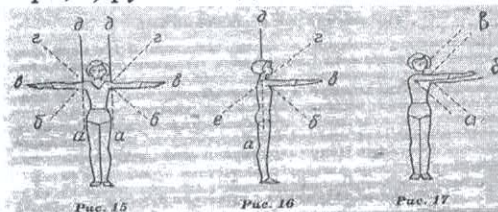
#### Позиции рук, ног

Детям очень важно овладеть так называемой «школой», культурой движений. Существенную роль в решении этой задачи играют упражнения хореографии, которые включают в себя элементы классического танца (экзерсиса). Эти упражнения помогают развивать пластичность движений и чувство ритма, формировать правильную осанку и воспитывать вкус к красивым движениям. На первом этапе обучения упражнения выполняются в облегченных условиях, стоя лицом к опоре, держась руками за рейку. Постепенно, по мере освоения, от упражнений лицом к опоре переходят к упражнениям боком к ней. Когда ребенок приобретет навык устойчивости и достаточно хорошо освоит упражнения у опоры, он переходит на середину зала. Здесь упражнения выполняются лицом к основному направлению, вполоборота и боком. Каждое упражнение у опоры и на середине необходимо выполнять в определенной последовательности, в одну и другую сторону, с правой и левой ноги. После выполнения упражнения поворот кругом делается в скрестном положении ног (в сторону опоры). В начале обучения выполняются в сторону, затем вперед и только после этого назад. Упражнения с начинающими у опоры выполняются на всей стопе, затем, по мере их освоения, на полупальцах. В классическом танце можно условно выделить две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные). К первой группе относится вся система подготовительных упражнений: выставленные ноги в сторону, вперед, назад на носок (батман - тандю - сэмпль), полуприседы (деми - плие), приседы (гран - плие) и их разновидности. Именно эти упражнения и являются основными для воспитания школы движений.

*Техника выполнения и методика обучения. Промежуточные положения рук.*

Промежуточных положениях руки расположены под углом  $45^{\circ}$  к основным положениям. Положения рук в **лицевой плоскости** могут быть следующими (рис 15): а) руки вниз; б) руки в стороны - к низу; в) руки в стороны; г) руки вверх наружу; д) руки вверх. Кроме этих, могут быть положения: руки скрестно; руки вперед и внутрь под углом  $45^{\circ}$ ; руки вверх - внутрь (руки подняты вверх, пальцы соприкасаются).

В **боковой плоскости** (рис. 16): а) руки вниз; б) руки вперед - к низу; в) руки вперед; г) руки вперед - кверху; д) руки вверх; е) руки назад.





Движения руками могут быть **односторонними**, т.е. выполняться в одну сторону (рис.17): а) руки влево - книзу; б) руки влево; в) руки влево - кверху.

Для обозначения круговых движений руками применяются термины: **Круг** - круговое движение руками, ногами, туловищем. Выполняется из и.п. на  $360^\circ$  по окружности снова до и.п. В этом случае достаточно сказать «круг» и указать его направление. Например, круг руками книзу (кверху) из и.п. руки в стороны; **Дуга** - движение, выполняемое менее на  $360$  градусов по окружности. Для обозначения таких движений применяется слово «дугую», указывается направление движения и конечное положение. Например, дугами наружу руки вверх.

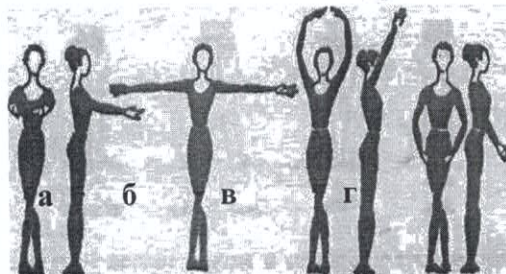
### Позиции рук

**1 позиция рук** - округленные руки, немного согнутые в локтях, подняты вперед до уровня диафрагмы. Округленные кисти ладонями обращены к туловищу. Расстояние между ними кончиками пальцев 10-15см (а).

**2 позиция рук** - округленные руки подняты в стороны, несколько ниже уровня плеч, в локтях несколько согнуты. Кисти рук округлены, ладони обращены вперед - внутрь (б).

**3 позиция рук** - округленные руки подняты вверх - вперед, в локтях слегка согнуты, кисти несколько округлены, ладони обращены книзу. Расстояние между кончиками пальцев 10-15см (в).

**4 Подготовительное положение** - несколько согнутые руки опущены вниз, локти в стороны, мизинцы слегка касаются бедер впереди, кисти округлены, ладони обращены кверху. Расстояние между кончиками пальцев 10-15см (г)



### Положение ног и движения ими.

При определении движений ногами в основных и промежуточных плоскостях указывается название ноги и направление выполняемого движения. Движения ног в **лицевой плоскости** (рис.20): а) правую в сторону на носок; б) правую в сторону - книзу; в) правую в сторону; г) правую в сторону - кверху.

**Движения в боковой плоскости** (рис.21): а) левую на носок; б) левую вперед - книзу; в) левую вперед; г) левую вперед - кверху; д) левую назад на носок; е) левую назад - книзу; ж) левую назад.

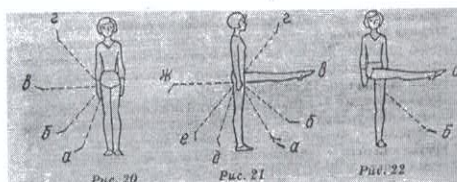
**Разноименные движения** обозначаются так (рис.22):

а) правую влево; б) правую влево - книзу;

При выставлении ноги на носок в том или ином направлении указывается нога, которой делают

движение, направление движения и словосочетание «на носок».

*Например*, правую на носок в сторону. Здесь опускаются слова «нога» и «выставить». В отдельных случаях, если не совсем понятно, чем производится движение (рукой или ногой), следует это сказать.



Для обозначения сгибания ног в коленном суставе применяется термин «согнуть» и указывается нога.

*Например*, согнуть правую, стопа находится у голени опорной ноги. Если же движение выполняется с отведением ноги, то после слова «согнуть» указывается направление



движения ног. В этом случае нога сгибается до прямого угла или несколько выше, но голень должна быть параллельна опорной ноге.

#### **В боковой плоскости:**

а) согнуть правую; б) согнуть правую вперед; в) согнуть правую назад. В лицевой плоскости: а) согнуть правую в сторону; б) согнуть правую назад, колено в сторону.

#### **Позиции ног:**

**1 позиция ног** - пятки вместе, носки развернуты в стороны (а);

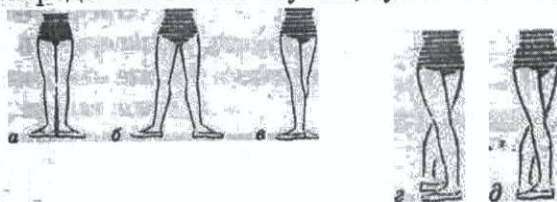
**2 позиция ног** - ноги врозь на расстоянии ступни одна от другой, носки развернуты в стороны (б);

**3 позиция ног** - пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развернуты в стороны (в);

**4 позиция ног** - одна нога впереди другой на расстоянии ступни, пятка одной ноги находится против носка другой (г);

**5 позиция ног** - ступни плотно сомкнуты носками в стороны, пятка одной ноги прижата к носку другой (д).

При выполнении позиций необходимо стремиться к предельной выворотности ног, колени должны быть вытянуты, ягодичные мышцы напряжены, тяжесть тела равномерно распределена на обе ступни, туловище поднято, с правильной осанкой.



**Полуприседание.** И.п. - левым боком к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь на рейке, правая рука в подготовительном положении. Ноги в первой позиции. Затакт (два вступительных аккорда, вызывающие ощущение ожидания): 1 - незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1 позицию; 2 - поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ю позицию;  
*Первый такт:* 1-2 - полуприсед; 3-4 - встать. *Второй - четвертый такты* - то же, что первый.

**Методические указания.** Сгибать и разгибать ноги равномерно, соблюдая правила выворотности. В полуприседе пятки должны плотно прилегать к полу без упора на большой палец. Вначале полуприсед разучивать в каждой позиции отдельно и выполнять по 4-е раза. Приседания в 4-ой позиции, как самые грудные, изучать в последнюю очередь; в дальнейшем применять их в зависимости от подготовленности детей. Полуприседания при разучивании выполнять лицом к опоре, держась руками за рейку, в 1-ой, 2-ой, 3-ей, либо 5-ой позиции. После этого выполнять то же, стоя боком к опоре, держась одной рукой за рейку. Другую руку поднять во 2-ую позицию. Когда полуприседания в каждой позиции будут детьми усвоены, следует выполнять их по одному, два раза в каждой позиции ног.

**Приседание.** И.п. - левым боком к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая рука в подготовительном положении. Нога в 1-ой позиции.  
*Затакт:* 1- незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ую позицию; 2 - поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ую позицию; «И» - слегка опустить правый локоть, приподнять и повернуть кисть ладонью книзу.

*Первый такт.* 1-2 - опуская правую руку в сторону - книзу и наклоняя голову влево, полуприсед; 3 - «И»; 4- опуская правую руку в подготовительное положение и наклоняя голову влево - книзу, присед. После освоения приседания из 1-ой позиции выполнять в сочетании два полуприседа и один присед поочередно во всех позициях ног. Во 2-ой позиции приседание выполняются на всей ступне.

**Выставленные ноги.** Это одно из основных движений классического танца. По умению правильно выполнять эти упражнения можно судить о наличии культуры движения, школы.



#### 4. Примерные комплексы классического экзерсиса

##### 1 комплекс (5-6 лет)

I. И.п. — встать лицом к станку, руки на верхней перекладине, ноги в I позиции.

1-2 - деми - плие (полуприсед),

3-4 - и.п.

II. И.п. — сед в упоре.

1-2 — оттянуть ступки, 3-4 — держать, 5-6 -подтянуть ступни к себе, 7-8 держать.

III. И.п. - стоя у опоры, I позиция.

1-2 - вынести скольжением левую ногу на носок вперед, пятку развернуть вперед; 3-4 - вернуться в и.п.; 5-8 - то же правой (Рис.16).

I. И.п. упор сидя.

1-2 - согнуть ноги и развернуть их к наружи, а тазобедренных суставах до касания пола внешней стороны ступни; 3-4 — держать; 5-6 - вытянуть ноги, сохраняя разворот ступней; 7 - держать; 8 -и.п.

II. И.п. - стоя у опоры, IV позиция.

1-2 - вынести скольжением левую ногу в сторону, пятка развернута вперед; 3-4 - вернуться в и.п.; 5-8 - то же 1 травой ногой (Рис.17).

I. И.п. - стоя на коленях, руки в подготовительной позиции.

1-2 — поднять руки в I позицию, 3-4 —перевести руки во II позицию, 5-6 —держать, 7-8 - вернуться в и.п.

II.И.п. — стоя у опоры, 1 позиция.

1-2 — вынести скольжением левую ногу в сторону и перенести тяжесть тела на обе ноги, II позиция, 3-4 - держать, 5-6 - вернуться в 1 позицию, 7-8 - подняться на полупальцы.

III.И.п. - стоя боком к опоре, свободная рука на поясе.

1 позиция. 1-2 -подняться на носки, 3-4 - вернуться в и.п.

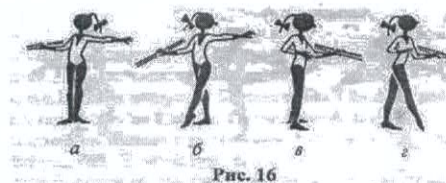


Рис. 16

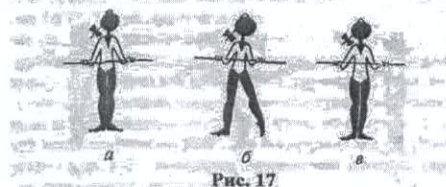


Рис. 17

##### 2 комплекс (6-7 лет)

I. И.п. - стоя у опоры, 1 позиция.

1-2 - деми плие, 3-4 - вернуться в и.п., 5-6 - подняться на носки, 7-8 - вернуться в и.п.

II. И.п. - упор сидя.

1-2 - поднять прямую левую ногу; 3-4 — согнуть йогу, 5-6 - вытянуть ногу, разворачивая ее кнаружи, 7-8 - вернуться с и.п. То же правой ногой.

III. И.п. - стоя у опоры, I позиция. Батман тандю в сторону на 2 такта,

II позиция, деми плие на 2 такта, вернуться в 1 позицию; в обе стороны (Рис 18).

Легкий бег с упражнениями на расслабление (30-40 сек).

I.И.п. - стоя у опоры. Батман тандю двойной из 1 позиции.

1-2 - левую ногу в сторону на пальцы (батман тандю); 3-4 - опустить на пятку, тяжесть тела остается на правой ноге; 5-6 - батман тандю (энергично поднять пятку, не отрывая кончиков пальцев от пола); 7-8 - вернуться в 1 позицию. Повторить с другой ноги.

II. И.п. - стоя у опоры, 1 позиция.

1 - батман тандю левой в сторону; 2 -батман жете (энергичный мах до угла 45°); 3 — коснуться оттянутыми пальцами пола; 4 - и.п. То же правой ногой.

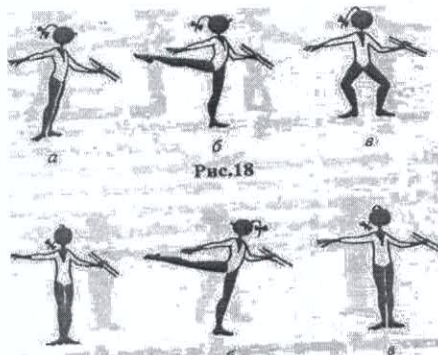


III. И.п. — стоя у опоры, 1 позиция.

1-2 - батман тандю правой назад (Рис.19); 3-4 - и.п. То же левой.

Ходьба мягким шагом, меняя позиции рук на 2 такта.

### 3 комплекс (от 7 лет)



I. И.п. — стоя боком у опоры.

а) 1-4-деми плие в I, II, и III позициях по два раза б) на 4-й счет 2-го такта сменить позицию.

II. И.п. - то же. Батман тандю на 4/4 такта. По 4 батман тандю вперед, в сторону, назад, в сторону за 2 такта. То же другой ногой.

Стоя на коленях, менять позиции рук на 3 счета. На 2 такта выполнить подготовительную, I, II, III позиции.

I. И.п. - стоя боком к опоре. Пасе пар тер из 1 позиции на 4 счета:

1 - батман тандю вперед; 2 - батман тандю назад через 1 позицию; на 8-й счет повернуться на 180°. То же другой ногой.

II. И.п. - то же. Деми рон де жамб пар тер на 4/4 такта:

а) из 1 позиции, скользя, вывести оттянутую правую (внешнюю) ногу вперед, в сторону, вернуться в 1 позицию и держать 1 такт, повторить 4 раза;

б) из 1 позиции, скользя, вывести оттянутую внешнюю ногу в сторону, назад, вернуться в 1 позицию и держать 1 такт, повторить 4 раза, на последний такт повернуться на 180°. То же другой ногой (Рис. 20).

I. И.п. - упор сидя. 1 - 2 - потянуть пальцы ног на себя, глубокий наклон вперед; 3-4 - выпрямиться, оттянуть носки.

II. И.п. - стоя боком к опоре. Релевэ из 1 позиции на 4/4 такта. 2 такта - репевэ, 2 такта держать и выполнить глубокий наклон назад, релевэ, вернуться в 1 позицию.

III. И.п. - то же. Батман тандю жете до 90° из III позиции на 4/4 такта.



По 4 раза вперед, в сторону, назад, в сторону, вальсовый шаг со сменой позиции рук (по 2 такта).

## **5. Восстановительная хореография и миорелаксация.**

Средства восстановления опорно-двигательного аппарата после физической нагрузки.

При подборе упражнений стоят следующие задачи:

1. Увеличить подвижность позвоночника;
2. Увеличить силу и выносливость мышц туловища;
3. Улучшить кровоток;
4. Повысить эластичность тканей, окружающих позвоночник.

Упражнения выполняются в медленном темпе до ощущения утомления мышц, с постепенным увеличением нагрузки. Следить, чтобы дети выполняли упражнения правильно. Комплексы можно выполнять как в конце занятия, так и в середине.



### **1.Комплекс «Жираф» (профилактический).**

И.п. – стойка ноги врозь. 1. Вытягивание шеи (тянуться головой) вверх. 2. Вытягивание шеи (тянуться головой) вперед, назад. 3. С вытянутой шеей повороты головы направо, налево на 90 градусов. 4. Круговые движения головой с вытянутой шеей.

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1. «Удлинение» рук выдвиганием головок плечевых костей к наружным краям акромиальных отростков. 2. Супинация и пронация плеча. 3. Выведение плеча вперед, назад. 4. Сведение и разведение лопаток.

Все движения выполняются сначала одной рукой, затем другой, двумя, далее поочередно.

### **2.Комплекс «Резиночка».**

И.п. – лежа на спине, согнув ноги врозь (опора полной ступней), руки вверх, При выполнении всех упражнений в и.п. поясничный отдел позвоночника плотно прижат к опоре.

1.Сгибание только в шейном отделе позвоночника – и.п. 2. Расслабление. 3. Сгибание последовательно в шейном и грудном отделах позвоночника – разгибание последовательно в грудном и шейном отделах в и.п. 4.Расслабление. 5.Сгибание последовательно в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника до касания грудью колен – разгибание в обратной последовательности до и.п. 6. Расслабление. Движение выполнять в очень медленном темпе, каждый раз помогая детям.

7.Волнообразное, начиная с таза, поднимание в «мост» опорой стопами и лопатками – обратным волнообразным движением в и.п. 8.Расслабление.

9.Вытягивание туловища и шеи, не отрывая поясницы от пола. 10.Расслабление.

11.Вытягивание всего тела, выпрямляя ноги, не отрывая поясницы от пола – и.п. 12. Расслабление.

### **3.Комплекс «Любопытный львенок»**

И.п. – упор на коленях. 1.Сед справа и слева от пяток, не отрывая рук от опоры и не сгибая их. 2.Вращение тазом в вертикальной плоскости, не меняя положения рук. 3.Подлезание под скамейку.

#### **«Рыбка»**

И.п. – лежа на животе. 1.Подтягивание. 2.Расслабление. 3. «Подлезание под скамейку» или прямые руки. 4. Расслабление. 5. Поочередное поднимание прямых ног и рук. 6. Расслабление. 7. Поднимание ног и рук одновременно. 8. Расслабление.

### **4. Комплекс «Юный гимнаст».**

И.п. – вис лицом к стене. 1. Расслабление. 2. Сгибание в грудном отделе позвоночника. 3. Расслабление. 4. Волнообразные движения телом, то же в сторону. 5. Повороты туловища. 6. Расслабление. 7. Прогибание.

8. Расслабление (все упражнения выполняются в несколько приемов, на низкой опоре, медленно, с обязательной страховкой преподавателя за ноги ребенка).

Выполнять эти же упражнения из и.п. – вис спиной к стенке.

Все остальные упражнения в восстановительной хореографии проводятся для дыхательной и сердечно – сосудистой систем.

В заключительной части занятия проводится миорелаксация, как мы ее называем, «психообразная тренировка», вбирающая в себя элементы аутогенной, идеомоторной, психомышечной тренировки, которая строится на способности человека вызвать сознательно внутренние зрительные образы, способствующая быстрому восстановлению детей после двигательной нагрузки.

Воображаемые картины, их смена и воспроизведение являются проявлением определенной степени концентрации внимания, которая помогает осознанней подойти к процессу обучения двигательным навыкам.

Для быстрого восстановления детей после длительной нагрузки используем метод Ш.А. Амонашвили, но усовершенствованный: дети по команде закрывают глаза и считают, а результат показывают на пальцах, в это время педагог должен дотронуться до каждого и сказать верно, или нет. Прикосновение исключительно важно для полного душевного благополучия, а иначе, зачем бы люди обнимались при встречах, после долгой разлуки, т.е. в моменты наивысшего напряжения эмоций. Психологи считают, каждому из нас для душевного благополучия необходимо в день от 4-12 объятий. Естественно, имеется в виду,



что обнимаются близкие люди. Но особенно в этом душевном благополучии нуждаются дети. Лишенные ласковых прикосновений, они растут не уверенные в себе, часто терпят неудачи. Без удовлетворения потребности в прикосновении, внимания ребенок становится в росте, чахнет, не развивается должным образом как физически, так и умственно, эмоционально, духовно. Частые прикосновения к ребенку влияют на формирование здоровых клеток мозга, способствуют развитию памяти, органов чувств, создают условия для здоровой и полноценной жизни.

## **6. Хореографическая подготовка на бревне.**

### **Упражнения на бревне.**

На гимнастическом бревне выполняются упражнения в равновесии женского гимнастического многоборья.

Бревно устанавливается в зале на таком расстоянии от стен, чтобы было место для разбега и вскок на бревно с любой стороны. Некоторые образцы бревен имеют специальные приспособления, с помощью которых регулируется их устойчивость. Если этих приспособлений нет, под крестовины стоек бревна можно подкладывать резиновые пластины или деревянные клинья. Бревно можно также закрепить наглухо к полу металлическими скобами.

В зале со всех сторон бревна укладываются гимнастические маты. В зависимости от размеров зала рекомендуется иметь несколько бревен: низкое, среднее и стандартной высоты. Наличие нескольких бревен облегчает изучение отдельных элементов (самостоятельно или с педагогом). Кроме того, это имеет большое значение для увеличения плотности занятия: педагог устанавливает очередность подхода к бревну, наблюдает за одной из исполнительниц, а остальным в группе дает задания для самостоятельной работы на полу, на скамейке или на подсобных бревнах. Однако к таким методам проведения занятий надо подходить осторожно; следует не выпускать из поля зрения всю группу. Кроме того, нельзя давать непосильные задания для самостоятельной работы.

Начинать изучение упражнений в равновесии на бревне надо с простейших поз, несложных передвижений и легких элементов. Как и в вольных упражнениях, здесь надо уже на элементарных движениях добиваться выразительности, грациозности и красоты исполнения упражнений.

Прежде всего, надо обучить рациональному положению ступней ног на бревне. Некоторые гимнастки ставят стопу строго параллельно бревну, другие разворачивают ее наружу таким образом, что пальцы как бы обхватывают бревно, а пятка свисает с другого края бревна, и они стоят на средней части стопы.

Оба положения нельзя считать правильными, так как в первом случае плохо используется площадь бревна по ширине, а во втором невозможно выполнять высокие прыжки с мягким приземлением.

Рациональным следует считать такое положение стопы, когда она расположена под некоторым углом к продольной оси бревна, т. е. пальцы (мизинец) находятся у одного края «бревна» а внутренняя сторона пятки — у другого, по его ширине. В этом случае достигается большая устойчивость, так как используется максимальная опорная поверхность стопы, а также улучшаются условия для отталкивания при выполнении прыжков (можно отталкиваться пальцами и всей стопой).

В разделе «Хореография» мы говорили, что опорная нога (или ноги) по вертикальной оси должны быть как бы продолжением спины. Это особенно важно при передвижениях на ногах и поворотах на них на бревне, так как если на полу можно исправить некоторые нарушения такой вертикальности, изменив прямолинейность движения, то на бревне это приведет к падению.



Прежде чем приступить к изучению передвижений по бревну большое внимание надо уделить осанке и положению отдельных частей тела в основной стойке: ноги должны быть



совершенно прямыми, живот подтянут, плечи развернуты.

Обычно, начиная передвижение, новички наклоняются вперед и голову опускают на грудь, это приводит к нарушению целостности движения и к неполному напряжению мышц туловища, поэтому любое передвижение следует начинать всем телом с хорошим мышечным тонусом туловища и нижних конечностей.

Прыжки на бревне должны быть высокими, туловище и ноги в воздухе вытянутыми, а приземление на бревно мягким, но не расслабленным. Часто девочки-новички, отрываясь от бревна, фактически не прыгают, а только сгибают под себя ноги, оставляя туловище почти на том же уровне.

Прыжок можно считать хорошим, если даже при небольшом отрыве от бревна, туловище и ноги вытянуты полностью, ноги напряжены, носки оттянуты (рис. 1),

Рис. 1 Руки во время прыжка соответствующими движениями должны способствовать его высоте.

Во время приземления на поверхность бревна его сначала должны коснуться пальцы вытянутой ноги с дальнейшим мягким, пружинным опусканием на полную стопу и легким сгибанием в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Спина во время приземления должна быть прямой (амортизация осуществляется за счет сгибания ног).

Целесообразно до изучения прыжков обучать простому вставанию на носки с движениями рук вперед, назад или в стороны, добиваясь правильного положения тела. После этого можно перейти к выполнению невысоких прыжков.

Большую группу упражнений на бревне составляют повороты, которые могут выполняться на одной или двух прямых согнутых или согнутых ногах, в одну или другую сторону на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$  и т.д. с различными движениями рук.

При поворотах малейшая несогласованность движений в исполнении его составных частей приводит к нарушению оси вращения и перемещению центра тяжести за пределы точки опоры. Что может привести к падению со снаряда.

Большое значение имеет также положение рук: их не следует расслаблять, опускать или сгибать, наоборот, руки должны быть поставлены точно и несколько напряжены.

Хорошо композиционно составленное упражнение на бревне должно содержать прыжки, повороты, элементы акробатики и танцевальные движения. Все это должно выполняться плавно, грациозно, динамично и выразительно (закончить определенным движением головы, кистями рук или взглядом).

Большое значение имеет первое знакомство с какой-нибудь позой или элементом. Бывает, что инструктор, разбирая какую-либо, даже элементарную программу, проходит ее вчерне, не обращая внимания на законченность каждого движения, на мельчайшие детали, думая отшлифовать их в дальнейшей работе. Дети воспринимают изучаемый материал так же небрежно, и у них создается неправильное представление о движениях.

В дальнейшем, если вовремя не вмешаться и не отработать детально каждое движение, вырабатывается неправильный динамический стереотип, исправлять который довольно сложно. Поэтому целесообразно каждое, даже незначительное, движение сразу учить правильно. Затратить не это больше времени сегодня, зато быть уверенным, что выиграешь завтра.

Обучать технике нового элемента следует сначала на полу бревне с последующим переходом на бревно стандартной высоты. Переход этот нельзя затягивать, чтобы не создавалась ложное впечатление чрезвычайной сложности или, наоборот, легкости этого элемента.

## Техника выполнения упражнений на бревне

### Прыжки, танцевальные шаги

1. Ходьба на носках вперед и назад.
2. Из стойки поперек на конце бревна, слегка приседая на правой, шаг левой, приседая на левой, шаг правой и т. д.; то же, с различными движениями рук, то же, с



продвижением назад.

3. Ходьба приставным шагом вперед и назад.
4. Ходьба попеременным шагом вперед.
5. Пробежка с одного конца бревна до другого.
6. Из стойки продольно ходьба в сторону приставными шагами.
7. Стоя поперек на носках (одна нога перед другой), руки в стороны, прыжки на месте; то же, продольно, ноги вместе, то же, сгибая ноги вперед.
8. Стоя поперек на носках (одна перед другой), прыжками продвигаться вперед; то же, со сменой ног.
9. Шагом правой прыжок на ней, левая сзади, шагом левой прыжок на ней, правая сзади; то же, сгибая свободную ногу.
10. Прыжок со сменой ног впереди, на месте.

#### **Вскоки и перемахи.**

1. С разбега вскок в упор; руки могут быть вместе, разным хватом, на ширине плеч и т. д.
2. С разбега вскок в упор стоя на правом (левом) колене продольно; в упор стоя на коленях; с косого разбега в упор стоя на колене поперек.
3. С разбега вскок в упор присев на правой (левой), левая (правая) в сторону.
4. Прыжком сед, на правом (левом) бедре поперек.
5. С прыжка перемах левой (правой) в упор верхом вне продольно; то же, с поворотом в сед ноги врозь поперек.
6. Вскок в упор присев продольно; то же, с косого разбега в упор присев поперек.
7. С прыжка через упор вскок с поворотом налево (направо) в упор лежа.
8. Перемах правой (левой) влево (вправо) в сед верхом.
9. Перемах углом вправо (влево) с поворотом налево в сед на левом (правом) бедре; то же, с косого разбега толчком одной и махом другой ноги (поочередно перенося ноги через бревно).

#### **Повороты.**

1. Стоя ноги врозь продольно и поднимаясь на носки, поворот налево (направо).
2. Стоя ноги врозь продольно, поворот налево с передачей тяжести тела на левую ногу, и глубоко приседая на ней, правую назад на носок.
3. То же, что упражнение 2, но с передачей тяжести тела на правую ногу, левую вперед на носок.
4. Из стойки продольно поставить правую скрестно перед вой и выполнить поворот на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ .
5. Из стойки продольно поставить правую скрестно слева сзади и выполнить поворот на  $90^\circ$ .
6. Из стойки ноги врозь продольно, поднимаясь на носки, махом левой назад поворот налево кругом на правой ноге (плечом назад), снова поднимаясь на носки, поворот направо кругом на левой ноге (плечом назад) в стойку ноги врозь и т. д.
7. Стоя продольно, ноги врозь или вместе, прыжком поворот направо (налево).
8. Стоя поперек на носках, правая нога перед левой, поворот кругом; то же, с приседанием, с полуприседанием, приседая и вставая, из приседа вставая и т. д.
9. Из стойки поперек на левой, правая сзади на носке, сгибая правую вперед, подняться на носок левой ноги и, разгибая правую, поворот налево; то же, в другую сторону; то же, с поворотом на  $180^\circ$ ; то же, но ногу дугою наружу (круговым движением) и повороты в одну и другую стороны на  $90^\circ$  и на  $180^\circ$ .

#### **Статические положения.**

К статическим положениям относятся равновесия, которые могут выполняться на одной ноге продольно и поперек с различными положениями туловища и рук, и на колене. Кроме равновесий дается описание некоторых смешанных упоров и седов.



1. Упор присев на правой (левой), левая (правая) в сторону.
2. Упор сидя поперек, одна нога согнута, другая прямая вверх: смена положения ног.
3. Сед углом поперек, ноги согнуть повыше к груди, руки в стороны.
4. Стоя поперек, глубокий выпад правой (левой) вперед, левая (правая) сзади, руки в стороны, прогнуться.
5. Присед поперек на согнутой правой (левой) ноге, левая (правая) вперед («пистолет») (рис. 2).
6. Упор лежа боком, одна рука в сторону (ноги вместе или одна в сторону).



Рис. 2

7. «Полушпагат» с различными положениями рук (рис. 3).
8. Равновесие на колене одной ноги, другая в сторону на носок (назад, вперед, продольно и поперек).
9. Упор лежа на груди, одна нога поднята назад, руки на бревне или в стороны; то же, но одна нога согнута и упирается стопой в колено другой, поднятой назад ноги (рис. 4).
10. Лежа на спине движения руками: руки в стороны, руки за голову, руки на бревно, руки за спину и хват за бревно.
11. Присед на носках, руки вперед, вверх, в стороны, назад, одна вперед, другая назад.
12. Стоя на носках, руки вперед, вверх, в стороны, назад или одна вперед, другая назад и т. д.

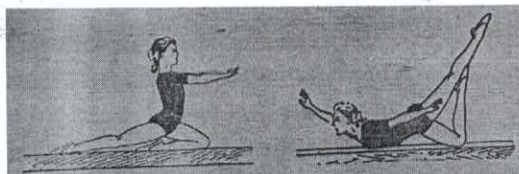


Рис. 3

Рис. 4

13. Стоя на носке правой (левой) ноги, левую (правую) согнуть назад, с различными положениями рук.
14. Стоя на правой, левую назад, правую руку вперед-вверх, левую назад, легкий наклон вперед; то же, на другой ноге.
15. Стоя на правой ноге, левую вперед, в сторону, назад, с различными положениями рук.
16. Стоя на обеих ногах, руки вверх, постепенно поднять левую назад, без изменения положения туловища, наклон вперед (не сгибая ног) до горизонтального равновесия и, не забываясь, вернуться в и. п.
17. Горизонтальное равновесие (продольно и поперек) на (левой) ноге, левую (правую) назад, с различными положениями рук.
18. Горизонтальное равновесие на одной ноге шагом; то же, прыжком.
19. Из стойки на обеих ногах, поднимая согнутую левую ногу вперед, разогнуть ее левой рукой в сторону и назад, правую руку вверх; то же, на другой ноге и то же, с наклоном вперед в горизонтальное.

### Соскоки.

1. Из седа на правом (левом) бедре хватом спереди с поворотом направо (налево) кругом.
2. Из седа на правом (левом) бедре хватом левой (правой) сзади соскок с поворотом налево (направо) кругом; то же, с поворотами 90°.
3. Из седа на правом (левом) бедре хватом левой (правой) сзади перемах двумя и соскок вправо (влево);
4. Из седа верхом правой соскок перемахом левой вперед с поворотами и без поворотов.
5. Стоя продольно, соскок прогнувшись.



### **Комбинация на бревне.**

**I.** 1. Ходьба по бревну на носках, поворот на  $90^\circ$ . 2. Стойка на ногах, руки к наружи и шагом левой. Равновесие на ней, руки в стороны книзу, держать. 3. Шаг правой, шаг левой, прыжок вверх, поворот на  $90^\circ$ . 4. Беговые шаги до конца бревна и махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.

**II.** 1. Из стойки на мостике продольно, махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди. 2. Махом назад упор лежа на согнутых руках. 3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога вперед. 4. Стойка на ногах, руки к наружи и шагом левой. Равновесие на ней, руки в стороны книзу, держать. 5. Шаг правой, шаг левой, прыжок вверх, поворот на  $180^\circ$ . 6. Беговые шаги до конца бревна и махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.

**III.** 1. Из стойки на мостике продольно, махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди. 2. Махом назад упор лежа на согнутых руках. 3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога вперед. 4. Стойка на ногах, руки к наружи и шагом левой. Равновесие на ней, руки в стороны книзу, держать. 5. Выпрямиться с руки вверх и шаг правой, полуприсед и выпрямляясь, круг левой рукой назад. 6. Шаг левой, полупреседея и выпрямляясь, круг правой назад. 7. Шаг правой, мах левой, руки в стороны; шаг левой мах правой, руки в стороны. 8. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами через стороны вниз. 9. Шагом одной прыжок со сменой согнутых ног впереди (два раза). 10. Беговые шаги до конца бревна и махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.